

# TOUTOUYOUTOU DE LEGUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes Cuisson : 10 minutes - de 5€



## Ustensiles :

- 1 couteau
- 1 poêle
- 1 bol

## Ingrédients :

- 2 courgettes
- 4 carottes
- 1 paquet de cornflakes
- 1 soupçon d'huile d'olive
- Un peu de miel (ou de la crème fraîche)
- Sel et poivre

On ne peut pas dire que vous êtes un exemple de sportivité. Épuisé après avoir monté un étage à pieds, vous tenez 5'2 secondes en apnée et comble de tout, votre seul exercice physique se résume à appuyer sur le bouton de la télécommande du téléviseur...

Il faut redynamiser votre corps en commençant par manger équilibré et léger !

1. Avant toute chose, mettez votre bandeau spécial " exercices physiques " autour de la tête et votre short en satin bleu. Car vous allez voir, c'est du sport de cuisiner ! Et n'oubliez pas de mettre la chanson de votre film favori " Dance Fever In The Night".
2. Une flexion vous permet de récupérer tous les légumes dans le bas de votre réfrigérateur. Posez-les sur la table et d'une extension jambes tendues attrapez le sachet de cornflakes en haut du placard.
3. Après avoir fait travailler les jambes, passez au travail des bras en coupant les légumes en petits dés. Alternez le rythme de coupe pour bien faire travailler tous les muscles. Regardez ce beau biceps en action ! Oui vous avez des biceps !
4. Cuisez tous les légumes dans une poêle avec un peu d'huile. Effectuez alors un mouvement ondulatoire avec votre triceps latéral pour bien faire suer les légumes.
5. Pendant la cuisson, tentez une roulade avant pour atteindre le bol sous l'évier et versez les légumes qui ont bien sué puis les céréales et mélangez le tout. Si vous trouvez ça un peu sec, vous pouvez ajouter un peu de miel ou un peu de crème fraîche allégée bien entendu !
6. Voilà c'est prêt ! C'est tellement bon et léger que vous pouvez bouger sans être essoufflé ! À vous le corps d'athlète dont vous avez toujours rêvé.